

Envelhecimento populacional e os desafios do cuidado integral ao idoso

Population aging and the challenges of comprehensive care for the elderly

Shara dos Santos Faria; Gleyciana de Araújo Almeida

¹Graduação em Medicina pela Universidade Politécnica y Artística del Paraguay (UPAP) fariashara@gmail.com

²Graduação em Medicina pela UPE- Universidad Privada del Este gleystudent@gmail.com

 <https://doi.org/10.70430/capitulodelivro20>



RESUMO

O envelhecimento populacional tem sido um fenômeno crescente em diversas nações, trazendo desafios significativos para os sistemas de saúde e assistência social. Este estudo objetiva discutir os desafios do cuidado integral ao idoso, considerando aspectos como a promoção da saúde, o suporte familiar e a necessidade de políticas públicas efetivas. Trata-se de uma pesquisa qualitativa baseada em revisão bibliográfica, utilizando fontes indexadas em bases de dados reconhecidas. Os resultados evidenciam a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para garantir qualidade de vida à população idosa, bem como a urgência na adaptação dos serviços de saúde para atender a essa demanda crescente.

Palavra-chave: Envelhecimento ativo; Cuidado integral; Saúde do idoso; Políticas públicas para idosos.

ABSTRACT

Population aging has been a growing phenomenon in several nations, bringing significant challenges to health and social assistance systems. This study aims to discuss the challenges of comprehensive care for the elderly, considering aspects such as health promotion, family support and the need for effective public policies. This is a qualitative research based on a bibliographic review, using sources indexed in recognized databases. The results highlight the need for a multidisciplinary approach to ensure quality of life for the elderly population, as well as the urgency in adapting health services to meet this growing demand.

Keywords: Active aging; Comprehensive care; Elderly health; Public policies for the elderly.

Introdução

O aumento da expectativa de vida tem levado a uma transformação demográfica expressiva, caracterizada pelo envelhecimento populacional. Esse fenômeno exige mudanças estruturais nos serviços de saúde, assistência social e políticas públicas para garantir um envelhecimento saudável e com qualidade de vida (Carneiro et al., 2021). O cuidado integral ao idoso deve ser entendido como um conjunto de ações que envolvem a prevenção de doenças, a promoção da saúde e o suporte psicossocial, buscando a manutenção da autonomia e do bem-estar (Placideli; Bocchi, 2021).

No entanto, o envelhecimento também traz desafios significativos, como o aumento da incidência de doenças crônicas, a dependência funcional e a necessidade de cuidados especializados (Martins et al., 2019). A sobrecarga dos familiares cuidadores e a insuficiência de serviços de longa permanência são aspectos críticos que comprometem a efetividade do cuidado (Damaceno; Chirelli, 2019). Assim, torna-se essencial uma abordagem multidisciplinar que envolva profissionais de saúde, assistência social e gestores públicos.

Dessa forma, o presente estudo visa discutir os principais desafios do cuidado integral ao idoso, considerando aspectos relacionados à promoção da saúde, ao suporte familiar e à formulação de políticas públicas (De Souza, 2022). A pesquisa baseia-se em uma revisão bibliográfica criteriosa, de modo a oferecer um panorama atualizado sobre a temática e contribuir para reflexões sobre estratégias de intervenção.

A relevância deste estudo reside na necessidade urgente de adaptação dos sistemas de saúde e assistência para acolher o crescente número de idosos na sociedade. Dessa forma, ao identificar os principais desafios e propor caminhos viáveis, espera-se contribuir para a construção de um modelo de

cuidado que promova um envelhecimento digno e saudável.

Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de abordagem exploratória e descritiva, realizada por meio de uma revisão bibliográfica. O período analisado compreende os anos de 2019 a 2024, visando garantir a inclusão de pesquisas recentes sobre o tema.

As bases de dados consultadas incluem a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), a Scientific Electronic Library Online (SciELO) e a PubMed, selecionadas por sua relevância na área da saúde e ciências sociais. Os descritores utilizados para a busca foram "envelhecimento populacional", "cuidado integral", "saúde do idoso" e "políticas públicas para idosos".

Os critérios de inclusão abrangeram artigos publicados em português, que discutissem de forma direta os desafios do cuidado ao idoso em âmbito nacional. Foram excluídos estudos que não abordassem diretamente o tema ou que estivessem fora do período estipulado.

A análise dos resultados foi conduzida por meio da leitura crítica dos artigos selecionados, organizando-se as informações em três subtemas principais: Promoção da saúde e prevenção de doenças no envelhecimento, O papel da família no cuidado ao idoso, e Desafios das políticas públicas para o envelhecimento. A discussão foi estruturada a partir da síntese das evidências encontradas e sua relação com o contexto atual.

Resultados e Discussão

Promoção da saúde e prevenção de doenças no envelhecimento

O processo de envelhecimento é um fenômeno natural que envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais (Trintinaglia; Bonamigo; De Azambuja, 2022). Com o aumento da longevidade, cresce a necessidade de estratégias eficazes para ga-

garantir qualidade de vida na terceira idade. A promoção da saúde e a prevenção de doenças tornam-se fundamentais nesse contexto, uma vez que contribuem para a manutenção da autonomia e redução da incidência de enfermidades crônicas (Simieli; Padilha; De Freitas Tavares, 2019). A adoção de hábitos saudáveis e o acompanhamento médico regular são medidas essenciais para um envelhecimento ativo e saudável.

De acordo com Melo et al., (2021) a alimentação equilibrada desempenha um papel crucial na prevenção de doenças associadas ao avanço da idade, onde o consumo adequado de vitaminas, minerais e fibras auxilia na manutenção da saúde cardiovascular, na regulação do metabolismo e no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, a ingestão controlada de açúcares e gorduras reduz os riscos de diabetes tipo 2, obesidade e hipertensão, condições frequentes entre idosos (Carneiro et al., 2021). Dessa forma, a educação nutricional deve ser incentivada como estratégia de promoção da saúde.

A prática regular de atividade física é outro fator determinante para a prevenção de doenças no envelhecimento (De Oliveira et al., 2019). Exercícios adequados à condição física do idoso promovem melhora na mobilidade, no equilíbrio e na força muscular, reduzindo a probabilidade de quedas e fraturas (Cochar-Soares; Delinocente; Dati, 2021). Além dos benefícios físicos, a atividade física também impacta positivamente a saúde mental, auxiliando no controle da ansiedade, do estresse e da depressão. Programas que incentivam a prática esportiva e o lazer devem ser fortalecidos para garantir maior adesão da população idosa.

Para Soares et al., (2023) existem outros aspectos essenciais na promoção da saúde é a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes e osteoporose. A identificação precoce dessas condições, por meio de exames periódicos e

acompanhamento médico, possibilita intervenções oportunas que minimizam complicações futuras (Petermann; Kocourek; Battersla, 2022). Além disso, campanhas de conscientização sobre a importância do controle de fatores de risco, como tabagismo e consumo excessivo de álcool, devem ser amplamente divulgadas.

A vacinação é uma estratégia indispensável para a proteção da saúde do idoso. Com o envelhecimento, o sistema imunológico torna-se menos eficiente, aumentando a vulnerabilidade a infecções. Imunizações como a da gripe, pneumocócica e herpes-zóster são essenciais para a prevenção de complicações que podem levar à hospitalização ou até mesmo ao óbito (Fernandes et al., 2020). A ampliação do acesso às vacinas e a promoção de campanhas de conscientização contribuem significativamente para a redução da morbimortalidade nessa faixa etária (Grosselli, 2019).

O cuidado com a saúde mental deve ser tratado com a mesma relevância que a prevenção de doenças físicas. O isolamento social, a perda de entes queridos e a redução da capacidade funcional são fatores que podem desencadear quadros depressivos e ansiosos (Loureiro, 2019). A participação em grupos de convivência, o estímulo a atividades cognitivas e o acesso a serviços de apoio psicológico são estratégias importantes para garantir bem-estar emocional (Alves, 2019). Dessa forma, políticas públicas que incentivem a inclusão social do idoso devem ser priorizadas.

O acompanhamento médico contínuo é indispensável para a promoção da saúde na terceira idade. Consultas regulares possibilitam o monitoramento de condições clínicas, a adequação de tratamentos e a prescrição de medidas preventivas (Mombelli, 2020). Além disso, a adesão correta ao uso de medicamentos é um fator essencial para a eficácia das terapias prescritas. A orientação

adequada sobre os riscos da automedicação e a necessidade de acompanhamento farmacêutico são fundamentais para evitar reações adversas e interações medicamentosas prejudiciais.

A adaptação dos serviços de saúde às necessidades do público idoso também se faz necessária para garantir um atendimento qualificado (Cruz, 2019). A capacitação de profissionais para lidar com as especificidades do envelhecimento e a ampliação de programas de atenção primária voltados para essa população são medidas essenciais (Cruz et al., 2020). Além disso, o fortalecimento da atenção domiciliar pode contribuir significativamente para a manutenção da independência e do conforto do idoso.

A promoção da saúde e a prevenção de doenças no envelhecimento exigem uma abordagem multidisciplinar e integrada, envolvendo profissionais de diversas áreas, familiares e gestores públicos (Martins et al., 2019). O incentivo a hábitos saudáveis, a ampliação do acesso aos serviços de saúde e a criação de políticas eficazes são fatores determinantes para garantir um envelhecimento digno e com qualidade de vida (Damaceno; Chirelli, 2019). Dessa maneira, investir na saúde da população idosa não apenas reduz a sobrecarga dos sistemas de saúde, mas também valoriza a experiência e a contribuição desse grupo para a sociedade.

O papel da família no cuidado ao idoso

Para Da Silva (2020) o envelhecimento é um processo natural, mas que traz consigo desafios tanto para os indivíduos que envelhecem quanto para suas famílias. Nesse contexto, a família desempenha um papel fundamental no cuidado ao idoso, pois é, muitas vezes, a principal fonte de apoio físico, emocional e social (Oliveira Dos Santos et al., 2019). A presença e a dedicação da família são essenciais para garantir que o idoso mantenha

sua autonomia e dignidade durante a terceira idade, especialmente em situações de dependência ou doença crônica.

A interação familiar e o vínculo afetivo também são cruciais para o bem-estar psicológico do idoso. O apoio emocional proporcionado por familiares ajuda a mitigar sentimentos de solidão, depressão e ansiedade, comuns em pessoas idosas, especialmente aquelas que enfrentam perdas significativas ou limitações físicas (Silva; Silva; Silveira, 2023). A presença constante de membros da família pode promover um ambiente seguro e acolhedor, contribuindo para a manutenção da saúde mental do idoso.

No entanto, cuidar de um idoso exige mais do que apoio emocional. O cuidado físico, que inclui auxílio em tarefas diárias como alimentação, higiene pessoal e mobilidade, é muitas vezes necessário (Longhi, 2019). A família, portanto, precisa estar preparada para oferecer esse suporte, o que implica em conhecimento sobre as necessidades do idoso e sobre os cuidados adequados (Marzola et al., 2020). O treinamento e a conscientização sobre as melhores práticas de cuidado são essenciais para evitar sobrecarga física e emocional dos familiares cuidadores.

A sobrecarga dos cuidadores familiares é um desafio significativo. O cuidado constante e as demandas do dia a dia podem gerar estresse e exaustão nos familiares (Damaceno, Chirelli, 2019). Nesse sentido, é importante que os familiares busquem apoio, seja por meio de serviços de saúde especializados, grupos de apoio ou mesmo com a ajuda de outros membros da família. A rede de apoio é crucial para evitar o isolamento do cuidador e garantir que o idoso receba o cuidado de qualidade que merece.

Além do cuidado físico, a família tem a responsabilidade de assegurar que o idoso tenha acesso a serviços de saúde adequados (Silva, 2023). Isso inclui o acompanhamento

médico regular, a adesão ao tratamento de doenças crônicas e a realização de exames preventivos. O papel da família é atuar como intermediária entre o idoso e os serviços de saúde, garantindo que as necessidades sejam atendidas de maneira integral (Torres et al., 2020). A comunicação eficiente com profissionais de saúde é um aspecto fundamental para o sucesso do cuidado ao idoso.

O apoio da família também se estende à promoção da socialização e da qualidade de vida do idoso. O isolamento social é um fator de risco significativo para a saúde mental na terceira idade, e os familiares desempenham um papel crucial na inclusão do idoso em atividades sociais, culturais e recreativas (Fecher, 2020). Incentivar o idoso a manter interações sociais, seja por meio de visitas ou participação em eventos comunitários, contribui para sua saúde emocional e física, diminuindo o risco de doenças como depressão e demência (Lima et al., 2020).

Por fim, a família desempenha um papel vital na proteção dos direitos do idoso. A negligência ou maus-tratos aos idosos são questões preocupantes que exigem atenção (Siquera et al., 2023). Os familiares devem estar atentos a sinais de abuso, seja físico, psicológico ou financeiro, e agir prontamente para proteger o idoso. Além disso, é importante que a família promova a educação sobre os direitos dos idosos, garantindo que eles recebam o respeito e o cuidado que merecem.

Conclusão

Diante do acelerado envelhecimento populacional, torna-se imprescindível repensar e aprimorar as estratégias voltadas ao cuidado integral do idoso. A promoção da saúde e a prevenção de doenças são elementos-chave para garantir um envelhecimento saudável, reduzindo a incidência de condições crônicas e promovendo maior independência funcional.

O suporte familiar desempenha um papel

central no cuidado ao idoso, mas a sobrecarga dos cuidadores evidencia a necessidade de políticas e programas de apoio que ofereçam suporte psicológico, capacitação e assistência financeira. A valorização e inclusão dos idosos na sociedade também são fatores determinantes para sua qualidade de vida.

No âmbito das políticas públicas, a necessidade de investimentos contínuos e a formulação de estratégias intersetoriais são fundamentais para enfrentar os desafios impostos pelo envelhecimento da população. O fortalecimento da atenção primária, a ampliação da oferta de serviços especializados e o desenvolvimento de programas de assistência a longo prazo são medidas prioritárias.

Portanto, é essencial que gestores públicos, profissionais de saúde e a sociedade civil unam esforços para construir um modelo de atenção que seja efetivo e sustentável. Somente por meio de ações integradas e contínuas será possível assegurar um envelhecimento digno e com qualidade de vida para as futuras gerações.

A reflexão sobre o cuidado integral ao idoso deve ser contínua e dinâmica, acompanhando as transformações sociais e tecnológicas. Assim, este estudo contribui para ampliar o debate sobre a necessidade de um olhar mais sensível e estruturado para essa crescente parcela da população.

Referências

ALVES, José Eustáquio Diniz. Envelhecimento populacional no Brasil e no mundo. **Revista Longeviver**, 2019.

CARNEIRO, Jeane Lima et al. Saúde do idoso e atenção primária: autonomia, vulnerabilidades e os desafios do cuidado. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, p. 29, 2021.

COCHAR-SOARES, Natália; DELINOCENTE, Maicon Luís Bicigo; DATI, Livia Mendonça Munhoz. Fisiologia do envelhecimento: da plasticidade

às consequências cognitivas. *Revista neurociências*, v. 29, 2021.

CRUZ, Priscila Karolline Rodrigues. Dificuldade de acesso a serviços de saúde em idosos comunitários: prevalência e fatores associados. 2019.

CRUZ, Priscila Karolline Rodrigues et al. Dificuldades do acesso aos serviços de saúde entre idosos não institucionalizados: prevalência e fatores associados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 23, p. e190113, 2020.

DAMACENO, Maria José Caetano Ferreira; CHIRELLI, Mara Quaglio. Implementação da Saúde do Idoso na Estratégia Saúde da Família: visão dos profissionais e gestores. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 1637-1646, 2019.

DA SILVA, Doane Martins et al. O cotidiano de equipes de saúde da família no cuidado ao idoso. *REME-Revista Mineira de Enfermagem*, v. 24, n. 1, 2020.

DE OLIVEIRA, Maysa Arlany et al. Desafios e determinantes para um envelhecimento ativo e bem-sucedido: Uma revisão bibliográfica. *Tópicos em Ciências da Saúde* Volume 4, p. 123, 2019.

DE SOUZA, Jeane Azevedo. Impactos das políticas públicas de saúde para os idosos no Brasil. *Revista Científica FESA*, v. 1, n. 16, p. 15-28, 2022.

FERNANDES, Jéssica Moreira et al. A IMUNIZAÇÃO CONTRA INFLUENZA EM IDOSOS BRASILEIROS: AVANÇOS E DESAFIOS. In: *Anais do Congresso de Geriatria e Gerontologia do UNIFACIG*. 2020.

FECHER, Jéssica Rodrigues. As contribuições dos grupos de convivência na promoção da saúde do idoso: revisão integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem)-Instituto de Enfermagem, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Macaé, 2020.

GROSSELLI, Fernanda. Vacinação contra a influenza na população idosa: cobertura vacinal

versus casos confirmados da doença no Estado do Rio Grande do Sul, 2013 a 2017. 2019.

LONGHI, Marcia Reis. Os dilemas de Ruth: conexões entre saúde, família e cuidados. *Revista Mundaú*, n. 6, p. 145-158, 2019.

LOUREIRO, Armando de Paulo Ferreira. Desafios do envelhecimento populacional: por uma educação permanente participada. **Laplage em revista**, v. 5, n. 2, p. 42-49, 2019.

LIMA, Alisson Padilha de et al. Grupo de convivência para idosos: o papel do profissional de educação física e as motivações para adesão à prática de atividade física. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, p. e2018, 2020.

MARTINS, Josiane de Jesus et al. Políticas públicas de atenção à saúde do idoso: reflexão acerca da capacitação dos profissionais da saúde para o cuidado com o idoso. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 10, n. 3, p. 371-382, 2019.

MARZOLA, Tatiana Silveira et al. A importância do funcionamento das famílias no cuidado ao idoso: fatores associados. **Revista Família, ciclos de vida e saúde no contexto social**, v. 8, n. 1, p. 78-86, 2020.

MELO, Ingridy Rennaly Maciel et al. Ações educativas de saúde para prevenção de doenças e promoção do envelhecimento saudável. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 3, p. 26489-26498, 2021.

MOMBELLI, Giovana Marta da Silva. Envelhecimento populacional e a questão do cuidado. 2020.

OLIVEIRA DOS SANTOS, Naiana et al. Implicações da participação da família no cuidado às idosas institucionalizadas. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v. 9, n. 1, 2019.

PETERMANN, Xavéle Braatz; KOCOUREK, Sheila; BATTISTELLA, Luciana Flores. Programa academia da saúde: enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis. **Revista da FAE**, v. 25, n. 1, 2022.

PLACIDELI, Nádia; BOCCHI, Silvia. Modelos de atenção integral para idosos no mundo: revisão da literatura. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 31, p. e310326, 2021.

SIQUEIRA, Guilherme Fernando Montello et al. A possibilidade de responsabilidade civil em casos de abandono afetivo do idoso. 2023.

SIMIELI, Isabela; PADILHA, Letícia Aparecida Resende; DE FREITAS TAVARES, Cristiane Fernandes. Realidade do envelhecimento populacional frente às doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 37, p. e1511-e1511, 2019.

SILVA, Pedro Victor de Carvalho; SILVA, Caléo Moisés Pinto da; SILVEIRA, Edilene Aparecida Araujo da. A família eo cuidado de pessoas idosas com doença de Alzheimer: revisão de escopo. *Escola Anna Nery*, v. 27, p. e20220313, 2023.

SILVA, Isabela dos Santos. SIMPLIFICANDO O ACESSO AO BENEFÍCIO BPC/LOAS PELO PORTAL MEU INSS E SUPERANDO A FALTA DE INFORMAÇÕES. 2023.

SOARES, Mara Machado et al. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 1, p. e18012139295-e18012139295, 2023.

TORRES, Kellem Raquel Brandão de Oliveira et al. Evolução das políticas públicas para a saúde do idoso no contexto do Sistema Único de Saúde. *Physis: revista de saúde coletiva*, v. 30, n. 01, p. e300113, 2020.

TRINTINAGLIA, Vanessa; BONAMIGO, Andrea Wander; DE AZAMBUJA, Marcelo Schenk. Políticas Públicas de Saúde para o Envelhecimento Saudável na América Latina: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 35, p. 15-15, 2022.